



Power Brain



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Power Brain

Lee ILCHI

Power Brain Lee ILCHI

 [Télécharger Power Brain ...pdf](#)

 [Lire en ligne Power Brain ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Power Brain Lee ILCHI

336 pages

Présentation de l'éditeur

Les neurosciences nous révèlent, chaque jour, les ressources insoupçonnées de notre cerveau. La complexité du cerveau (susceptible de gérer une quantité infinie d'informations), sa plasticité (les connexions neuronales ne cessent de se modifier) et son potentiel infini sont désormais établis. Nous pouvons donc constamment mettre à jour notre propre " système d'exploitation "... ce dont aucun ordinateur au monde n'est capable !

Fort de son constat, Ilchi Lee, " philosophe et formateur du cerveau ", nous livre avec son programme *Power Brain* le " manuel d'utilisation " de notre cerveau pour réaliser tout notre potentiel.

Power Brain, c'est :

Un triple bénéfice : un cerveau plus productif (pour se concentrer sur ses objectifs), créatif (pour imaginer librement l'avenir), et pacifique (pour produire des pensées positives).

Une approche holistique fondée sur la relation corps-esprit, synthèse de philosophies orientales, notamment le Tao (l'énergie est au cœur de cette relation) et de principes scientifiques (le corps est une extension du cerveau). Le programme intègre les dernières découvertes établissant une relation directe entre notre cerveau et les cerveaux " secondaires " que sont l'intestin et le cœur.

Une méthode d'entraînement du cerveau en 5 étapes, pour activer progressivement et de manière harmonieuse ses trois niveaux (cerveau reptilien, siège de l'instinct ; limbique, siège de l'émotion ; néocortex, siège du raisonnement) :

- 1- Ressentir son cerveau : renforcer le lien entre le corps et le cerveau et stimuler les sens.
- 2- Assouplir son cerveau : développer sa neuro-plasticité, sa capacité à se " recâbler ".
- 3- Transformer son cerveau : le libérer des pensées et des émotions négatives.
- 4- S'approprier son cerveau : et les fonctions cérébrales des différentes couches pour le reprogrammer.
- 5- Maîtriser son cerveau : utiliser de manière intentionnelle tout son potentiel, en développant sans relâche les connexions neuronales à l'origine d'une vie heureuse.

Une batterie d'exercices pratiques (à chaque étape), accessibles et ludiques, issus à la fois des pratiques méditatives et des recherches sur la physiologie du cerveau, combinant sept outils de base : la respiration, la méditation, l'énergie, l'exercice physique, les cinq sens, l'information, l'imagination.

Power Brain, c'est aussi une **philosophie de vie**, la promesse d'un bonheur individuel mais aussi collectif grâce à un cerveau maîtrisé et bonifié, que l'auteur défend dans son ouvrage avec humanisme, pédagogie et clarté.

Biographie de l'auteur

Depuis plus de trente ans, Ilchi Lee crée des méthodes de développement cérébral pour améliorer le bien-être : son programme Brain Education System Training (BEST) est enseigné dans le cadre de nombreux projets éducatifs. Lee est aussi l'auteur de 39 ouvrages, dont plusieurs best-sellers du *New York Times*. Président de l'International Brain Education Association, il est reconnu en tant qu'éducateur et artisan de la paix tant dans sa Corée natale que dans la communauté internationale.

Download and Read Online Power Brain Lee ILCHI #5LQ2NDS8CX7

Lire Power Brain par Lee ILCHI pour ebook en lignePower Brain par Lee ILCHI Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Power Brain par Lee ILCHI à lire en ligne.Online Power Brain par Lee ILCHI ebook Téléchargement PDFPower Brain par Lee ILCHI DocPower Brain par Lee ILCHI MobipocketPower Brain par Lee ILCHI EPub
5LQ2NDS8CX75LQ2NDS8CX75LQ2NDS8CX7